



**ESKILSTUNA
BASKET**

Välkomna till föräldramöte

Flickor 12

Agenda 18 oktober

- Om laget, tränarna och träningarna
- Datum att ha koll på
- Vad är bra och vad kan bli bättre
- Hjälp vi behöver från er föräldrar
- Hur vi väljer ut spelare till match
- Lagkassan
- Lördagens cup
- Övrigt och frågor

Om Eskilstuna basket och laget F12

- **19 spelare** varav 8 nya för i år.
- Cocher: **Emma, Tilde** och **Alicia** (onsdagar även Kimona, Daniel och Sammie).
- Vi gör alla detta ideellt och kommer **behöva er hjälp** för att säsongen ska bli så bra som möjligt.
- Det finns idag 0 kronor i lagkassan.
- Träningar 2 dagar i veckan 17.00-18.15. Onsdagar tillsammans med F13 och deras tre tränare. Torsdagar egen träning.
- Matcher, cuper och annan lagstärkande aktivitet.



ESKILSTUNA
BASKET



Datum att ha koll på (finns på laget.se)

Oktober:

- **Lördag 21 oktober 08.00:** Easy Basket cup i bollhuset F12 och P12, vi är värdlag och spelar.
5 föräldrar behövs
- **Söndag 22 oktober 13.00:** Årsmöte och föräldrakonferens – en dialog mellan föräldrar och förening
- **Tisdag 31 oktober** eller 30 november: Betala avgiften

November:

- **Lördag 11 november 15.00:** Träningsmatch mot Aros basket i bollhuset.
- **Lördag 18 november 14.00:** Matchvärd (Stiga) EB Dam- KFUM Umeå.
Alla tjejer och minst 4 föräldrar behövs

December:

- **Lördag 2 december:** Easy Basket cup i bollhuset (*Emma och Tilde frånvarande*)

2024

- **Efter nyår:** Spel i Östsvenskan. Hemma och bortamatch.
3 föräldrar behövs för att skjutsa till varje bortamatch.
- **Söndag 24 mars 15.00:** Matchvärd (Stiga) EB Dam-Hammarby IF.
Alla tjejer och minst 4 föräldrar behövs
- **26—28 april:** Eskilstuna Basket Cup.
En förälder per spelare behövs.



Vad är bra och vad kan bli bättre



Bra:

- Snälla och fina mot varandra och tränarna
- Hög anslutning på träningarna
- Berättar om de inte kan komma och varför
- Roligt tillsammans

Kan bli bättre:

- Onsdagsträningarna tillsammans med F13
- Komma i tid och vara redo (kläder, påfylld vattenflaska)
- Kämpa, även om det är jobbigt eller svårt
- Styrka: Köra hemma? Lägga på 15 minuter innan eller efter träning?

Det här behöver din dotter



- Bra gympaskor som har bra grepp mot golvet. Gärna högre mot fotleden för stöd.
- Vattenflaska, påfylld innan träning/match.
- Uppsatt hår.
- Inga smycken.
- Ätit 2 timmar innan träning/match (kom ihåg mellis till cupen på lördag)
- En stöttande förälder. Kom gärna på träning och match. Se hur din dotter utvecklas och ge beröm.
- Prata om GRIT hemma. (ihärdighet, kämpa, inte ge upp)
- Kör styrkeövningar tillsammans hemma. Tips på övningar från SISU Knäkontroll.

Hjälp laget behöver av dig - Alla kan hjälpa till med något

Ska vi utse roller så vi vet vilka föräldrar vi kan kontakta för de olika uppgifterna?

- Stå i kiosken
- Sitta i sekretariat
- Tvätta matchkläder
- Städa efter match/cup
- Hitta uppdrag laget kan göra tillsammans för att tjäna pengar till lagkassan.
- Arrangera lagstärkande aktiviteter, exempelvis se match tillsammans, andra lekar/spel, middagar
- Köra lagen till och från matcher i olika andra städer
- Assistera vid träning om vi ber om hjälp
- Heja fram laget under matcher

Det laget inte behöver:

- Att inte skrika på domare eller andra funktionärer
- Att inte bua eller skrika på motståndarna
- Inte coacha ditt eller andras barn från sidan. Coachningen sköter coach



Hur vi coacher tar ut lag /Vilka får spela?

- Vi kommer ta ut 12 spelare till matcher
- Spelaren ska vara redo för spel
- Betald medlems- och träningsavgift (520:-)
- På bortamatcher kommer chaufförers barn att tas ut. Endast chaufför och spelare i bil
- För att vara aktuell för spel måste man tränat minst 75% av träningarna de 3 senaste veckorna.
Om fler spelare än 12 fyller kvoten kommer vi välja ut spelare. Vi väljer de som visat störst engagemang på träning.

Ekonomi - Hur stärker vi lagkassan?



- Idag finns 0:- i F12:s lagkassa
- Hur kan vi få in mer pengar på ett bra sätt?
- Sälja Newbody, kakor...
- Jobba tillsammans, plocka skräp, ställa tillbaka kundvagnar?

Vad ska vi samla pengar till?

- Matcher och transport
- Bra sätt att få med alla
- Inte lika kostsamt då de skall göra något
- Alla blir delaktiga
- Allt man samlar in går till lagkassan ej till person.

Lördagens cup

Easy Basket turnering i Eskilstuna 21 oktober 2023
(Bollhuset, Prästängsgatan 8)

Flickor födda 2012

21 oktober -23	09:00 F12	Västerås Blå	- Eskilstuna	Bollhuset 1
21 oktober -23	09:00 F12	Västerås Gul	Aros Svart	Bollhuset 2
21 oktober -23	09:45 F12	Västerås Gul	Aros Röd	Bollhuset 1
21 oktober -23	09:45 F12	Aros Svart	Eskilstuna	Bollhuset 2
21 oktober -23	10:30 F12	Aros Röd	Västerås Blå	Bollhuset 1
21 oktober -23	11:15 F12	Västerås Gul	Eskilstuna	Bollhuset 1
21 oktober -23	11:15 F12	Aros Svart	Västerås Blå	Bollhuset 2
21 oktober -23	12:00 F12	Västerås Röd	Eskilstuna	Bollhuset 1

Vi behöver **5 föräldrar** som hjälper till med sekretariat och kiosk. Resterande föräldrar behövs som hejarstöd.

- **08.00: Samling**
- 09.00: Match mot Västerås blå
- 09.45: Match mot Aros svart
- 11.15: Match mot Västerås gul
- 12.00: Match mot Västerås röd



ESKILSTUNA
BASKET

Håll er uppdaterade på laget.se/EBF12

The screenshot shows the website for Eskilstuna Basket. The header includes the 'laget.se' logo, an 'Admin' link, a search bar for clubs and groups, and user profile information for 'Tilde'. The main content area features the team logo and name 'Eskilstuna Basket' with a dropdown menu set to 'F12'. A 'Nästa match' section highlights a game against Västerås F12 gul on October 21st at 09:00. A navigation bar offers links to Start, Laget, Kalender, Serier, Bilder, Video, Gästbok, Sponsorer, and Mer. The central banner features the team logo and the text 'ESKILSTUNA BASKET' and 'Föräldramöte nästa vecka'. To the right, a 'På gång' and 'Kalender' section lists upcoming events: Träning (18 okt, 17:00), Föräldramöte (18 okt, 17:00), Träning (19 okt, 17:00), Västerås F12 gul (borta) (21 okt, 09:00), and Föräldrakonferens (22 okt, 13:00). Below the calendar is a 'Facebook' section with the team's profile card, showing 1,640 followers and a 'Följ sida' button. A 'Nyheter' section at the bottom left contains a news item about the parent meeting.

laget.se/EBF12

Admin Sök klubbar & grupper 21 Tilde

ESKILSTUNA BASKET Eskilstuna Basket F12

Nästa match Västerås F12 gul 21 okt, 09:00 Bollhuset 1

Start Laget Kalender Serier Bilder Video Gästbok Sponsorer Mer

ESKILSTUNA BASKET

Föräldramöte nästa vecka för 6 dagar sedan 7

Nyheter Lagnyheter

Föräldramöte nästa vecka Hej, Vill påminna om att det är föräldramöte nästa onsdag den 18 oktober klockan 17.00. Vi tr... för 6 dagar sedan 7 kommentarer

På gång Kalender

Träning	18 okt, 17:00
Föräldramöte	18 okt, 17:00
Träning	19 okt, 17:00
Västerås F12 gul (borta)	21 okt, 09:00
Föräldrakonferens	22 okt, 13:00

Kalenderöversikt >

Facebook f

ESKILSTUNA BASKET Eskilstuna Basket - EB 1 640 följare WE ♥ BASKETBALL

Följ sida Dela



Övriga frågor

- **Vad är sekretariatets uppgift på cupen 21 oktober?**

Sekretariatet ska bara starta och stoppa tiden på knappen. Tiden ska vara 8 minuter gånger 4 perioder. Löpande tid, alltså inte stanna tiden vid inkast.

- **Vad innebär det att ha hand om lagkassan?**

Eskilstuna basket har färdiga konton via lagkassan.se som är kopplade mot Swedbank. Rolle på kansliet kan gå igenom hur det funkar med de föräldrar som kan tänka sig uppdraget. I övrigt handlar det om att hitta aktiviteter för tjejerna så de kan jobba ihop pengar till kassan.

- **Nya spelare som ska hämta ut boll, när var hur?**

När de betalt medlemsavgiften kommer vi överens om ett datum för att hämta bollar. Förslagsvis innan en träning.

Tack för idag!



**ESKILSTUNA
BASKET**